

**TINGKAT KEMAMPUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1
PURWOREJO DALAM MELAKUKAN GULING DEPAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
DODY HERDIYANTO
NIM 11601241065

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**TINGKAT KEMAMPUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1
PURWOREJO DALAM MELAKUKAN GULING DEPAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
DODY HERDIYANTO
NIM 11601241065

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi ini berjudul “Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan” yang disusun oleh Dody Herdiyanto, NIM 11601241065 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 Mei 2015
Pembimbing,



Drs. Heri Purwanto, M.Pd
NIP. 19531216 198103 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 Mei 2015
Yang menyatakan,



Dody Herdiyanto
NIM. 11601241065

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan” yang disusun oleh Dody Herdiyanto, NIM. 11601241065, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 10 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | TandaTangan | Tanggal |
|--------------------------------|-------------------------|---|-----------------------|
| Drs. Heri Purwanto, M.Pd | Ketua Penguji |  | 24/6-2015 ..6..... |
| Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or | Sekretaris Penguji |  | 24/6-2015 ..6..... |
| Dra. Sri Mawarti, M.Pd | Penguji I (Utama) |  | 22/6-2015 ..6..... |
| Drs. F. Suharjana, M.Pd | Penguji II (Pendamping) |  | 23/6-2015 ..6..... |

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241986011001

MOTTO

“Nikmatilah hidup dengan apapun yang kita miliki”
(penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadiran ALLAH SWT dan terima kasihku,
kupersembahkan kepada:

1. Ibuku (Sri Utari), yang selalu memberikan doa dan dukungan serta tidak lupa selalu bilang, “segera diselesaikan kuliahnya terus bantu adikmu”.
2. Ayahku (Nasroil). . . Ya Allah tempatkan beliau di surgaMu. . . amin.
3. Kakakku (Cahyani Ermawati dan Andi Budi Prayitno) dan keponakanku (Lintang dan Rayya), yang selalu memberi semangat.
4. Adikku (Danes Rahma Budhiarta), yang selalu memberikan *support*.

TINGKAT KEMAMPUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 PURWOREJO DALAM MELAKUKAN GULING DEPAN

**Oleh:
DODY HERDIYANTO
11601241065**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo yang merupakan peserta didik baru dan berasal dari berbagai Sekolah Dasar di Kabupaten Purworejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo yang berjumlah 191 siswa dari 6 kelas dan sampel penelitian yang digunakan berjumlah 96 siswa dari 6 kelas dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan guling depan. Uji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *Product moment* sebesar 0,882. Uji reabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha* dari *Crocbach* sebesar 0,891. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa terdapat 35 siswa (36,5%) berkategori baik, 32 siswa (33,3%) berkategori sedang, 20 siswa (20,8%) berkategori kurang, 9 siswa (9,4%) berkategori sangat kurang.

Kata kunci: *kemampuan, guling depan*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur tiada henti-hentinya penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya, sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA, selaku rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan kemudahan dalam birokrasi penelitian ini.
4. Agus Susworo Dwi Mahendro, M.Pd. selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat demi kelancaran studi penulis.
5. Drs. Heri Purwanto, M.Pd. selaku pembimbing penulisan tugas akhir yang dengan sabar telah membimbing penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan dukungan moril dan wawasan tentang penelitian ini.
7. Seluruh staff dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyediakan fasilitas demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

8. Drs. Sartono, M.M selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Purworejo yan telah memberikan ijin penelitian.
9. Prayogi, S.Pd sebagai guru penjas di SMP Negeri 1 Purworejo terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.
10. Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
11. Sahabat dan teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, 12 Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN SURAT PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Batasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 4 |
| F. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Deskripsi Teori..... | 6 |
| 1. Hakikat Pembelajaran Penjasorkes | 6 |
| 2. Hakikat Kemampuan | 7 |
| 3. Hakikat Senam | 8 |
| 4. Hakikat Senam Lantai..... | 10 |
| 5. Teknik Guling Depan..... | 11 |
| 6. Karakteristik Siswa SMP | 13 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 15 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 16 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 18 |
| B. Devinisi Operasional Variabel | 18 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 19 |

| | |
|---|----|
| 1. Populasi Penelitian..... | 19 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 19 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data..... | 20 |
| 1. Instrumen Penelitian | 20 |
| 2. Teknik Pengambilan Data..... | 25 |
| E. Uji Coba Instrumen..... | 27 |
| a. Uji Validitas | 27 |
| b. Uji Reabilitas..... | 29 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 30 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Hasil Penelitian | 32 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian..... | 32 |
| 2. Deskripsi Distribusi Data Penelitian..... | 32 |
| a. Data Penelitian Guling Depan Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 32 |
| b. Deskripsi Data Penelitian Guling Depan Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 36 |
| c. Deskripsi Data Penelitian Guling Depan Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 38 |
| B. Pembahasan..... | 42 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------------------|----|
| A. Kesimpulan | 44 |
| B. Implikasi | 44 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 45 |
| D. Saran-saran..... | 45 |

DAFTAR PUSTAKA 47

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Distribusi Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 19 |
| 2. Jumlah Siswa yang Dijadikan Sampel..... | 20 |
| 3. Kisi-Kisi Rubrik Unjuk Kerja | 24 |
| 4. Format Penilaian Guling Depan | 26 |
| 5. Validitas Kemampuan Guling Depan..... | 29 |
| 6. Reabilitas Kemampuan Guling Depan | 30 |
| 7. Kategori Tingkat Kemampuan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku..... | 31 |
| 8. Distribusi Frekuensi Data Kasar Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 33 |
| 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan..... | 34 |
| 10. Distribusi Frekuensi Data Kasar Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 36 |
| 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 37 |
| 12. Distribusi Frekuensi Data Kasar Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 39 |
| 13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Cara berguling ke depan dari sikap awal jongkok..... | 12 |
| 2. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri | 13 |
| 3. Grafik data kasar kemampuan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 34 |
| 4. Histogram kemampuan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 35 |
| 5. Grafik data kasar kemampuan guling depan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 37 |
| 6. Histogram kemampuan guling depan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 38 |
| 7. Grafik data kasar kemampuan guling depan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 40 |
| 8. Histogram kemampuan guling depan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo..... | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Surat Ijin Uji Coba Penelitian..... | 48 |
| 2. Surat Ijin Penelitian | 49 |
| 3. Daftar Nama Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 52 |
| 4. Data Penelitian Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo | 58 |
| 5. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas..... | 64 |
| 6. Frekuensi Data Hasil Penelitian..... | 65 |
| 7. Hasil Uji Deskriptif..... | 66 |
| 8. Hasil Uji Kategorisasi | 67 |
| 9. Dokumentasi | 68 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di setiap jenjang sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan bahkan dalam beberapa perguruan tinggi terdapat program studi yang mempelajari tentang pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir secara kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Guru sebagai salah satu komponen dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga sebagai penentu. Hal ini berkaitan dengan bagaimana guru memberikan pembelajaran menggunakan metode dan media, memberi bimbingan serta motivasi. Guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diharapkan memperhatikan berbagai faktor, diantaranya faktor siswa, faktor materi, faktor sarana dan prasarana, serta faktor penilaian. Dalam proses pembelajaran guru hendaknya mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai sportivitas, jujur, dan kerjasama.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentunya sudah tidak asing lagi bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan

kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2006: 2). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan materi atau bahan ajar yang harus ditempuh oleh siswa. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ruang lingkupnya meliputi aspek-aspek yang terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas akuatik, aktivitas luar kelas, dan pendidikan kesehatan. Semua materi yang tercakup tersebut memiliki peran masing-masing di dalam perkembangan peserta didik. Guling depan tercantum dalam standar kompetensi SMP kelas VII kurikulum KTSP yaitu mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta dalam kompetensi dasar yaitu mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, nilai disiplin, dan keberanian.

Aktivitas senam ada beberapa macam yaitu ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, serta aktivitas lainnya. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, guru memberikan materi senam lantai yang mencakup salah satu didalamnya adalah guling depan. Materi senam lantai guling depan menekankan kepada siswa agar dapat menggulingkan badannya melalui bagian tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang. Materi ini memiliki resiko terjadinya cedera cukup tinggi, sehingga guru harus berhati-hati dalam memberikan materi senam lantai guling depan kepada peserta didik.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Purworejo, pembelajaran pendidikan jasmani guling depan masuk dalam kurikulum pembelajaran yang harus diberikan guru pada peserta didik. Materi pembelajaran senam lantai guling depan diberikan kepada siswa kelas VII, sedangkan siswa kelas VII merupakan peserta didik baru yang berasal dari berbagai Sekolah Dasar (SD) di Kabupaten Purworejo, sehingga kemampuan siswa kelas VII dalam melakukan guling depan masih murni dari apa yang didapat pada waktu di Sekolah Dasar (SD). Guru penjas di SMP Negeri 1 Purworejo ingin melakukan pemetaan nilai kemampuan guling depan siswa kelas VII untuk dijadikan nilai acuan awal dalam proses pembelajaran guling depan berikutnya, maka peneliti tertarik untuk membantu serta ingin mengetahui bagaimana tingkat kemampuan guling depan siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Purworejo.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas dan belum adanya data yang otentik dari hasil pembelajaran guling depan kelas VII di SMP Negeri 1 Purworejo, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahannya sebagai berikut :

1. Minimnya ketersediaan saran dan prasana dalam pembelajaran guling depan di SMP Negeri 1 Purworejo.
2. Belum diketahuinya tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan.
3. Belum adanya data tentang kemampuan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta mempertimbangkan keterbatasan waktu, dan biaya, serta agar penelitian ini terfokus, maka penelitian ini hanya dibatasi pada masalah belum diketahuinya tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “seberapa baik tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik yang bersifat praktis maupun teoritik.

1. Manfaat praktis

Yaitu memberikan masukan kepada lembaga sekolah SMP Negeri 1 Purworejo tentang tingkat kemampuan siswa dalam melakukan guling depan.

2. Manfaat teoritik

Yaitu memberikan sumbangan kepada penelitian maupun pihak di luar peneliti, sehingga dapat memperdalam kajian tentang tingkat kemampuan siswa dalam melakukan guling depan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)

Menurut Oemar Hamalik (2011:57), pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Unsur-unsur dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah peserta didik, suatu tujuan dan suatu prosedur kerja untuk mencapai tujuan.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis stabilitas emosional, keterampilan sosial,

penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Depdiknas, 2006: 78).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai orang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

2. Hakikat Kemampuan

Di dalam kamus besar bahasa indonesia (1989) dijelaskan kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan. Menurut Abdul Rohman (2014) yang dikutip dari Chaplin, kemampuan diartikan sebagai kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan, tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu kegiatan.

Menurut Anggiat M. Sinaga dan Sri Hadiati (2001:34), mendefinisikan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Sedangkan menurut Mohammda Zain dalam Milman Yusdi (2010:10), mengartikan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan seseorang berusaha dengan diri sendiri. Sementara itu, Robbin (2007: 57), kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan, lebih lanjut Robin menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan merupakan kecakapan atau kesanggupan yang diperlukan seseorang untuk melakukan atau menunjukkan suatu aktivitas.

3. Hakikat Senam

Pengertian senam menurut Peter H. Werner dalam Agus Mahendra (1999/2000:9) adalah bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Dalam buku *Encyclopedia Americana Internationale* yang dikutip oleh K. Mahmudi Sholeh (1991/1992:5) disebutkan bahwa senam adalah suatu latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan,

keseimbangan, kelentukan dan keterampilan yang dilaksanakan dengan cara berirama.

Menurut Sri Wahyuni dan Sutarmin (2012:47), senam diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terencana untuk mencapai tujuan tertentu meliputi daya tahan kekuatan, kelentukan dan koordinasi. Bahkan bisa diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan untuk memelihara kesehatan. Sejalan dengan itu Margiyani (2008:87) menyatakan bahwa senam adalah rangkaian beberapa gerakan yang dilakukan untuk menjaga kesegaran jasmani dan kelenturan tubuh.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*), senam dibagi menjadi 6 macam, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan, salah satu diantaranya senam lantai, (Iffathee: 2010).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terencana untuk meningkatkan daya tahan, kelentukan, kekuatan dan koordinasi untuk menjaga kesegaran jasmani, diantaranya senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum.

4. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas, karena saat melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Menurut Yanto Kusyanto (1996:16), senam lantai (*Floor Exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah 'lantai', maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan.

Menurut Muhajir (2007:70), senam lantai adalah salah satu bagian dari olahraga senam yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Sedangkan menurut Galih dalam Syamsul Hadi Tamara (2014:12), senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya adalah terdiri dari: mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang.

Rangkaian gerakan senam harus dimulai dari gerakan yang paling ringan, sedang, berat, dan akrobatik serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dan lain-lain. Menurut Sayuti dikutip oleh Syamsul Hadi Tamara (2014:13), macam-macam teknik senam lantai antara lain, sebagai berikut:

- a. Guling depan atau *forward roll* yang berarti menggelindingkan badan kedepan mulai dari pundak, punggung, pinggul, dan kembali ke sikap semula.
- b. Guling belakang berarti menggelindingkan badan ke belakang mulai dari pinggul, punggung, dan pundak kembali ke sikap semula.
- c. *Handstand roll* berdiri dengan menggunakan kedua tangan, kedua kaki lurus ke atas, kemudian dilanjutkan gerakan guling depan.
- d. *Back extension*, dan lain sebagainya.

Ciri-ciri senam lantai menurut Agus Mahendra (2001:26) adalah sebagai berikut:

- a. Apik, rapi, pasti, anggun.
- b. Gerakannya ritmis dan harmonis.
- c. Banyak menggunakan fisik dan motorik.
- d. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- e. Menggunakan kegiatan-kegiatan yang menantang dirinya sendiri.
- f. Menggunakan gerakan yang ekspresif.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan bentuk latihan tubuh yang dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras yang terdiri dari berbagai unsur gerakan yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik, kemampuan gerak, menguatkan tubuh bagian atas, dan mengembangkan kualitas sikap serta gerakannya apik, rapi, pasti dan anggun.

5. Teknik Guling Depan

Teknik guling depan merupakan materi di dalam olahraga senam. Menurut Sunarsih, dkk (2007:33) gerak guling disebut juga dengan gerakan *roll*. Gerakan berguling dapat di lakukan ke depan dan dapat pula dilakukan ke belakang. Guling depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan matras kemudian mengguling dengan

tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Roji (2007:113-114) mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian belakang.

Langkah-langkah guling depan dari sikap jongkok menurut Roji (2007:113-114) yaitu:

- 1) Tahap persiapan
Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan, kemudian kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- 2) Tahap gerakan
Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel di matras. Kemudian gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- 3) Akhir gerakan
Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, pandangan ke arah depan.



Gambar 1. Cara Berguling ke Depan dari Sikap Awal Jongkok
(Sumber: Roji. 2007:113)

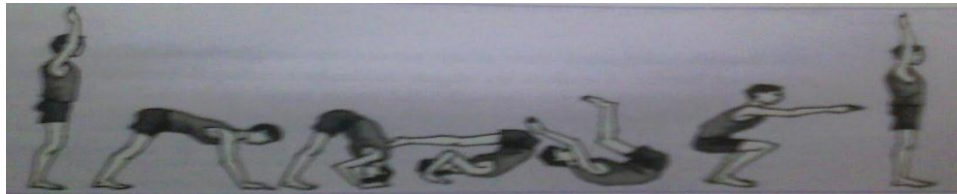
Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling dari tahap persiapan berdiri. Gerakan berguling depan dari sikap berdiri dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan.
- 2) Tahap gerakan
Letakkan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak

menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

3) Akhir gerakan

Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke atas samping telinga. Pandangan ke depan atas.



Gambar 2. Berguling ke Depan dari Sikap Awal Berdiri
(Sumber: Roji, 2007:113)

6. Karakteristik Siswa SMP N 1 Purworejo

Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan sifat masa kanak-kanaknya, tetapi belum juga menunjukkan sifat-sifat sebagai orang dewasa. Hurlock dalam Rita Eka Izzaty (2008:124) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 sampai 18 tahun, usia mata secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Periodisasi remaja ini sifatnya relatif karena masing-masing ahli maupun negara menggunakan pendekatan yang berbeda-beda (Rita Eka Izzaty, dkk. 2008:124).

Menurut Harold Albert dalam Husdarta dan M Yudha Saputra (2000:57), remaja adalah periode atau masa remaja itu didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dialami seseorang yang

terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa depan. Anak SMP termasuk remaja awal karena mereka berumur 13-15 tahun. Masa remaja awal antara usia 11-13 tahun sampai 14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun, sampai usia 18-20 tahun (Husdarta & M Yudha Saputra, 200:58).

Menurut Husdarta dan M Yudha Saputra (2000:77) bahwa remaja memerlukan berbagai aktivitas fisik yang dapat memberikan rangsangan supaya tubuhnya dapat berkembang secara serasi, sehingga perlu diberikan berbagai aktivitas fisik seperti olahraga perorangan, olahraga berpasangan, olahraga beregu, dan lain sebagainya. Husdarta dan M Yudha Saputra juga mengemukakan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata, melainkan juga sangat penting perkembangan daya fisik dan kreativitas.

Sukintaka (1992:45) anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis dan Mental
 - 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya.

- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan rumah.
- c. Sosial
- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa pada umumnya sebagian besar siswa SMP telah memasuki masa remaja, dimana masa tersebut merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa sehingga mereka memiliki sifat mencoba-coba hal yang baru, mudah terpengaruh dan sebagainya. Supaya kaum remaja dapat terhindar dari hal-hal yang *negatif* dan dapat tumbuh secara serasi baik segi *kognitif*, *afektif*, maupun *psikomotornya*, maka perlu adanya suatu arahan kepada remaja untuk melakukan dan terlibat dalam suatu aktivitas positif, salah satunya adalah dalam kegiatan olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian Abdul Rohman Sidiq (2014) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas IV SD Negeri Grogolbeningsari Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen Tahun 2013/2014” hasil penelitiannya menunjukkan 35,72 % siswa melakukan guling depan dalam kategori baik sekali, 32,14 % siswa dalam kategori baik, 25,00 % siswa dalam kategori sedang, 7,14 % siswa dalam kategori kurang, dan 0 % siswa dalam kategori kurang sekali.
2. Hasil penelitian Syamsul Hadi Tamara (2014) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pundong

Bantul”, hasil penelitiannya menunjukkan 37 % siswa kategori tinggi, 24,1 % siswa dalam kategori sedang, 31,5 % siswa dalam kategori rendah, dan 7,41 % siswa dalam kategori sangat kurang.

3. Hasil penelitian Afri Bernanda Cinta Dea (2013) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SDN 3 Pengasih”, hasil penelitiannya menunjukkan 6% siswa kategori sangat tinggi, 27% siswa kategori tinggi, 31% siswa kategori sedang, 29% siswa kategori rendah, dan 7% siswa kategori sangat rendah.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori di atas, maka dapat dikemukakan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan materi atau bahan ajar yang harus di tempuh oleh siswa. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ruang lingkupnya meliputi aspek-aspek yang terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas akuatik, aktivitas luar kelas, dan pendidikan kesehatan.

Aktivitas senam merupakan salah satu aspek yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Aktivitas senam ada beberapa macam yaitu ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, senam lantai, serta aktivitas lainnya. Guling depan adalah salah satu materi

yang tercakup dalam senam lantai. Guling depan pada intinya menekankan siswa untuk menggulingkan badannya melalui bagian tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang.

Di SMP Negeri 1 Purworejo guling depan diberikan pada kelas VII, sedangkan siswa kelas VII merupakan peserta didik baru yang berasal dari berbagai Sekolah Dasar (SD) di kabupaten Purworejo, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan guling depan masih murni dari apa yang didapat pada waktu di Sekolah Dasar (SD). Diharapkan dengan kemampuan siswa kelas VII dalam melakukan guling depan yang masih didapat dari Sekolah Dasar (SD) dapat dijadikan nilai pemetaan awal, untuk proses pembelajaran guling depan berikutnya.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan. Artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Purworejo. Subyek yang akan diteliti adalah siswa kelas VII.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu, tingkat kemampuan melakukan guling depan, kemampuan guling depan adalah tingkat kemampuan siswa dalam melakukan guling depan yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa. Tingkat kemampuan tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar unjuk kerja untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan setiap siswa dalam melakukan gerakan guling depan. Dari penilaian tersebut dapat diambil skor. Skor yang diperoleh dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik kemampuan siswa dalam melakukan guling depan baik dari sikap awal, gerakan mengguling, sikap akhir setelah melakukan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2009:61). Menurut Suharsimi Arikunto (2013:173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa yang ada pada kelas VII di SMP Negeri 1 Purworejo dengan jumlah sebanyak 191 siswa yang terdiri dari enam kelas, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

| Kelas | Jumlah siswa | | Jumlah keseluruhan |
|------------------------------|--------------|-------|--------------------|
| | Putra | Putri | |
| VII A | 14 | 18 | 32 |
| VII B | 14 | 18 | 32 |
| VII C | 13 | 18 | 31 |
| VII D | 14 | 18 | 32 |
| VII E | 13 | 19 | 32 |
| VII F | 12 | 20 | 32 |
| JUMLAH TOTAL SISWA KELAS VII | | | 191 |

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174) sampel adalah sebagian besar atau wakil populasi yang diteliti. Berhubungan dengan penetapan besar kecilnya sampel Suharsimi Arikunto (2006:134) mengemukakan pendapat sebagai berikut: Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya

jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Jenis sampel dalam penelitian ini adalah *quota sampling*.

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo, karena populasi ini berstatus kelas VII yang berjumlah 191 siswa dari 6 kelas, maka sampel yang diambil adalah siswa kelas VII sebesar 50% dari 6 kelas, maka dihasilkan sampel yakni kelas VII. Adapun rincian jumlah siswa yang dijadikan sampel dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Jumlah Siswa yang Dijadikan Sampel

| Kelas | Putra | Putri | Jumlah |
|--------------|-------|-------|--------|
| VII A | 7 | 9 | 16 |
| VII B | 7 | 9 | 16 |
| VII C | 7 | 9 | 16 |
| VII D | 7 | 9 | 16 |
| VII E | 7 | 9 | 16 |
| VII F | 6 | 10 | 16 |
| JUMLAH TOTAL | | | 96 |

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006:149) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes unjuk kerja menggunakan instrumen data yang diwujudkan dalam bentuk kalimat-

kalimat pernyataan. Menurut Sutrisno Hadi (1991:7) dalam menyusun suatu instrumen ada tiga langkah yang harus diperhatikan, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pernyataan.

a. Mendefinisikan konstruk

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian adalah Tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan mengguling, dan sikap akhir.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti yaitu materi guling depan yang terdiri dari sikap awal, gerakan mengguling dan sikap akhir. Sikap awal meliputi: 1. Berdiri tegak kaki rapat, 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan, 3. Pandangan mata ke matras. Gerakan mengguling meliputi: 4. Letakkan kedua tangan pada matras, pertahan kaki tetap lurus, 5. Letakkan tengkuk pada matras, 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras, 8. Gerakan guling depan lurus.

Serta sikap akhir gerakan meliputi: 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat, 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan ke depan.

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktek guling depan. dari aspek yang akan dinilai dapat disusun berbagai macam kriteria dalam guling depan. indikator-indikator yang akan digunakan adalah 1-10 yang terdapat dalam 3 aspek yaitu: sikap awal meliputi: 1. Berdiri tegak kaki rapat, 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan, 3. Pandangan mata ke matras. Gerakan mengguling meliputi: 4. Letakkan kedua tangan pada matras, pertahan kaki tetap lurus, 5. Letakkan tengkuk pada matras, 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras, 8. Gerakan guling depan lurus. Serta sikap akhir gerakan meliputi: 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat, 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan ke depan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes unjuk kerja yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan mengguling, sikap akhir. Peneliti dalam menilai siswa harus membuat rubrik penilaian supaya untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh

setiap siswa supaya dapat mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan siswa dalam melakukan guling depan. Skor minimal dalam pengambilan nilai guling depan adalah nol (0) dan skor maksimalnya adalah sepuluh (10). Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan milik Afri Bernada Cinta Dea yang dimodifikasi dan sudah dinilai oleh ahli (*expert judgement*) oleh Drs. F. Suharjana, M.Pd dan Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Kisi-kisi rubrik unjuk kerja penilaian guling depan dapat dilihat dalam tabel 3 pada halaman 24.

Tabel 3. Kisi-kisi Rubrik Unjuk Kerja

| Konstrak | Faktor | Indikator | Skor |
|------------------------|--------------------|---|------|
| Kemampuan Guling Depan | Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | 1 |
| | | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | 1 |
| | | 3. Pandangan mata ke matras | 1 |
| | Gerakan Mengguling | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | 1 |
| | | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | 1 |
| | | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | 1 |
| | | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | 1 |
| | | 8. Gerakan guling depan lurus | 1 |
| | Sikap Akhir | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | 1 |
| | | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | 1 |
| Total Skor | | | 10 |

Keterangan:

- 1) Tiap indikator yang dilakukan diberi skor satu (1)
- 2) Tiap indikator yang tidak dilakukan diberi nilai nol (0)
- 3) Nilai yang didapat = jumlah indikator maksimal yang dilakukan.

2. Teknik Pengambilan Data

Setelah sampel ditetapkan, maka kegiatan yang dilakukan adalah cara pengumpulan data dari sampel penelitian yang sering disebut responden. Hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan teknik guling depan yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan guling depan, yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penilaian yaitu, tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Tata cara pengambilan data yaitu:

- a. Testi harus berpakaian olahraga
- b. Berdoa, testi diberi pengarahan
- c. Testi melakukan sesuai dengan yang diarahkan testor
- d. Ditutup dengan berdoa

Adapun format penilaian yang akan digunakan untuk mengambil data tingkat kemampuan guling depan siswa di SMP Negeri 1 Purworejo dapat dilihat dalam tabel 4 pada halaman 26.

Tabel 4. Format Penilaian Guling Depan

| Faktor | Indikator | Subyek | | | | | dst |
|--------------------|---|--------|---|---|---|---|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | | | | | | |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | | | | | | |
| | 3. Pandangan mata ke matras | | | | | | |
| Gerakan Mengguling | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | | | | | | |
| | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | | | | | | |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | | | | | | |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | | | | | | |
| | 8. Gerakan guling depan lurus | | | | | | |
| Sikap Akhir | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | | | | | | |
| | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | | | | | | |
| Total Skor | | | | | | | |

Keterangan:

- 1) Tiap indikator yang dilakukan diberi skor satu (1)
- 2) Tiap indikator yang tidak dilakukan diberi nilai nol (0)
- 3) Nilai yang didapat = jumlah indikator maksimal yang dilakukan.

E. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar valid (Suharsimi Arikunto, 2006:167). Baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reabilitas). Maksud diuji cobakan terlebih dahulu adalah untuk mengetahui tingkat keterbacaan kemampuan instrumen mengungkap faktor yang ingin diteliti. Validitas instrumen ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Adapun langkah-langkah dalam pengambilan ujicoba:

1. Sebelum melakukan penelitian konsultasi kepada dosen pembimbing.
2. Sebelum melakukan uji coba peneliti berkonsultasi ke guru penjas.
3. Pengumpulan data.
4. Tabulasi peneliti melakukan analisis data.
5. Mengetahui validitas dan reabilitas.
6. Menentukan butir rentang skor dan jumlah skor.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 1998:160).

Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, dan sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur

apa yang diinginkan dapat mengungkap data dari variabel dengan teliti secara tepat. Untuk memperoleh instrumen yang valid peneliti harus bertindak hati-hati sejak awal penyusunan, dengan mengikuti langkah-langkah penyusunan instrumen, yaitu memecah variabel menjadi faktor dan indikator, baru memasukan butir-butir pernyataan. Apabila cara dan isi tindakan ini sudah betul, dapat dikatakan bahwa peneliti sudah boleh berharap memperoleh instrumen yang memiliki validitas logis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis butir, yaitu dengan mengkorelasikan skor-skor yang ada pada butir-butir. Sedangkan uji validitasnya menggunakan rumus korelasi *product moment* (Suharsimi Arikunto, 2006:146) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N(\sum X^2) - (\sum X)^2)(N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

| | |
|----------|---------------------------|
| r_{xy} | = koefisien korelasi |
| x | = skor butir/ item |
| y | = skor total |
| $\sum x$ | = jumlah skor butir/ item |
| $\sum y$ | = jumlah skor total |

Uji coba instrumen ini dilakukan di SMP Negeri 31 Purworejo pada hari selasa tanggal 10 maret 2015, yang melakukan uji coba instrumen adalah peneliti dan dibantu oleh guru penjas SMP Negeri 31 Purworejo. Hasil dari uji coba validitas instrumen yang dihitung menggunakan SPSS 19 dapat dilihat pada tabel dihalaman 29.

Tabel 5. Validitas Kemampuan Guling Depan

| Variabel | Validitas |
|----------------------------------|-----------|
| Kemampuan melakukan guling depan | 0,367 |

Berdasarkan tabel di atas, bahwa untuk hasil data uji coba validitas diperoleh nilai r hitung tertinggi sebesar 0,882 sudah lebih besar dari 0,3 sehingga dinyatakan instrumen dalam penelitian ini valid.

b. Uji Reabilitas

Menurut Strand & Wilson (1993: 10) reabilitas adalah tingkat ketetapan pengukuran oleh sebuah tes dalam mengukur kualitas yang sama dalam setiap pelaksanaan tes tersebut. Selanjutnya, reabilitas diartikan sebagai ketetapan pengukuran berarti, bahwa semua orang yang menggunakan prosedur ini mendapat hasil yang sama secara ajeg.

Reabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002:170). Dalam penelitian ini untuk menghitung reabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach*:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

- r_{11} = koefisien reabilitas alpha
- k = jumlah item
- σ_b = varian butir
- σ_t = varian total

Hasil reabilitas dari uji coba instrumen yang kemudian dihitung dengan menggunakan SPSS 19 dapat dilihat pada tabel 6 pada halaman 30.

Tabel 6. Reabilitas Kemampuan Guling Depan

| Variabel | Reabilitas |
|----------------------------------|------------|
| Kemampuan melakukan guling depan | 0,891 |

Berdasarkan tabel diatas, bahwa nilai *alpha cronbach* sebesar 0,891 sudah lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang paling penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik ini digunakan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan data. Setelah diperoleh data langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penilaian yang dilakukan. Untuk memberikan makna dari skor yang ada kemudian dibuat kategori menurut tingkat yang ada yaitu A (sangat baik), B (baik), C (sedang), D (kurang), E (sangat kurang). Pengkategorian tersebut menggunakan acuan 5 batas norma (Anas Sudjiono, 2006:175) berdasarkan *mean standar* dan *standar deviasi* (SD).

Tabel 7. Kategori Tingkat Kemampuan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku

| No. | Rentangan Norma | Kategori |
|-----|--|---------------|
| 1 | $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$ | Sangat Baik |
| 2 | $M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$ | Baik |
| 3 | $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$ | Sedang |
| 4 | $M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$ | Kurang |
| 5 | $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$ | Sangat Kurang |

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

M = Mean

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil penelitian tentang kemampuan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo, diperoleh dari tes kemampuan melakukan guling depan sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing tes sesuai dengan jenis kelamin, kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan pengkategorian menurut Anas Sudijono (2006: 175), berdasarkan nilai *mean* dan *standart deviasi* yang diperoleh. Subjek penelitian berjumlah 96 peserta didik dengan rincian 41 peserta didik laki-laki dan 55 peserta didik perempuan. Waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 23- 27 Maret 2015 di SMP Negeri 1 Purworejo.

2. Deskripsi Distribusi Data Penelitian

a. Data Penelitian Guling Depan Siswa Kelas VII

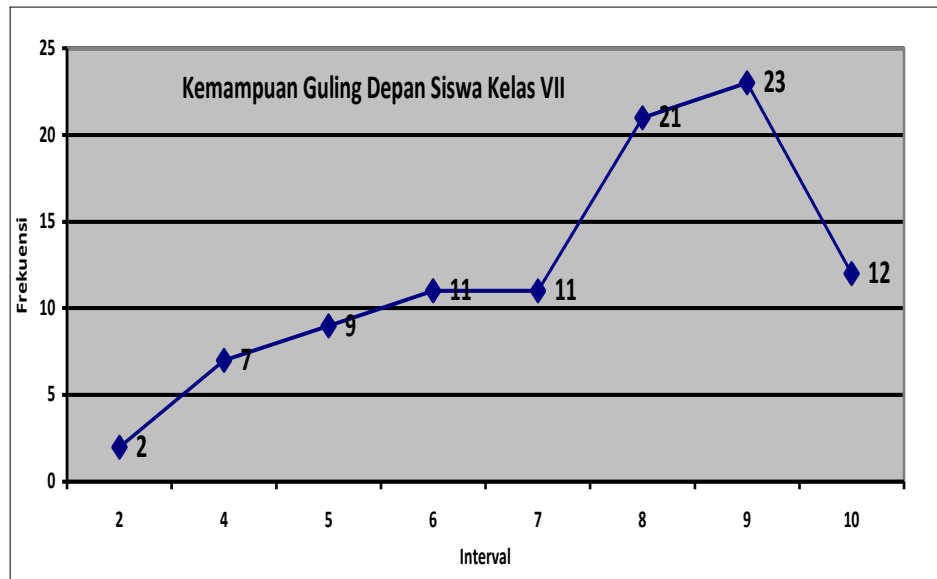
Distribusi frekuensi hasil penelitian kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan sebanyak 96 siswa, dengan skor tertinggi adalah 10 dan skor terendah adalah 2 dapat disajikan dalam tabel 8 pada halaman 33 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kasar Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

| Kelas Interval | Frekuensi | | Frekuensi Komulatif |
|----------------|-----------|---------|---------------------|
| | Absolute | % | |
| 10 | 12 | 12,5% | 12 |
| 9 | 23 | 24,0% | 35 |
| 8 | 21 | 21,9% | 56 |
| 7 | 11 | 11,5% | 67 |
| 6 | 11 | 11,5% | 78 |
| 5 | 9 | 9,4% | 87 |
| 4 | 7 | 7,3% | 94 |
| 2 | 2 | 2,1% | 96 |
| Jumlah | 96 | 100,00% | |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada tabel 8 dengan menggunakan SPSS 19, maka kemampuan melakukan guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo yang terdiri dari 96 siswa, memperoleh nilai maksimum sebesar 10 dan nilai minimum 2. *Mean* diperoleh sebesar 7,45 dan *standar deviasi* sebesar 1,95. Modus diperoleh sebesar 9 dan median sebesar 8,00.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Data Kasar Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 8 di atas yang telah dikonfersikan dengan tabel skor kategori dari Anas Sudijono (2006: 175) dapat disajikan dalam tabel 9 pada halaman 34 sebagai berikut:

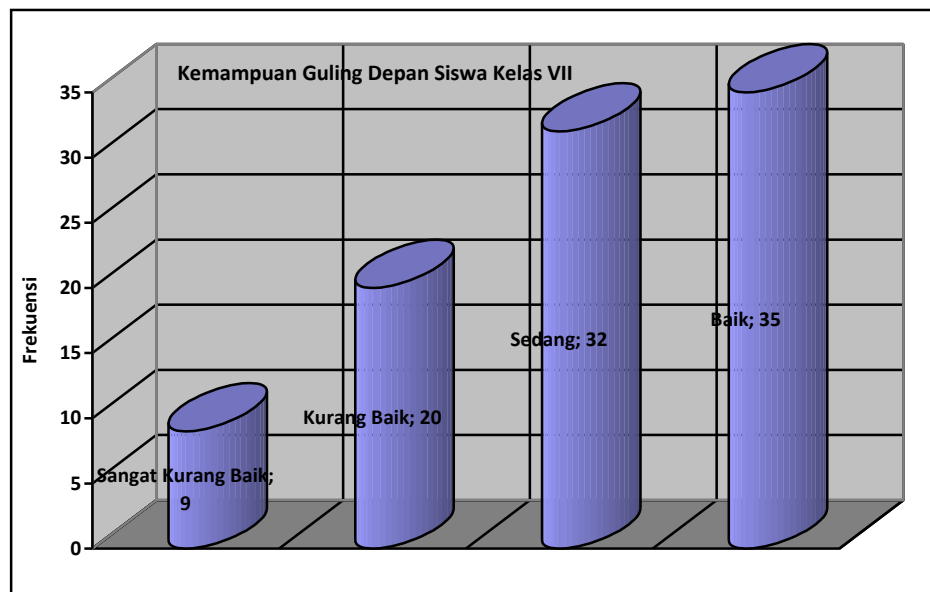
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan

| Kelas interval | Kategori | Frekuensi | Frekuensi relatif |
|-----------------------|---------------|-----------|-------------------|
| $X \geq 10,38$ | Sangat Baik | 0 | 0,00% |
| $8,43 \leq X < 10,37$ | Baik | 35 | 36,5% |
| $6,48 \leq X < 8,42$ | Sedang | 32 | 33,3% |
| $4,53 \leq X < 6,47$ | Kurang | 20 | 20,8% |
| $X \leq 4,53$ | Sangat Kurang | 9 | 9,4% |
| Jumlah | | 96 | 100% |

Dari tabel 9 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa, terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat baik, 35 siswa (36,5%) dalam kategori baik, 32 siswa (33,3%)

dalam kategori sedang, 20 siswa (20,8%) dalam kategori kurang , dan 9 siswa (9,4%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi data kemampuan guling depan terbanyak pada kategori baik yaitu sebesar 36,5%. Dilihat dari data tabel 8 dan diambil kesimpulan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan masuk dalam kategori baik, sehingga tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan adalah baik.

Dari keterangan di atas tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk histogram pada halaman 35 sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

b. Data Penelitian Guling Depan Siswa Putra Kelas VII

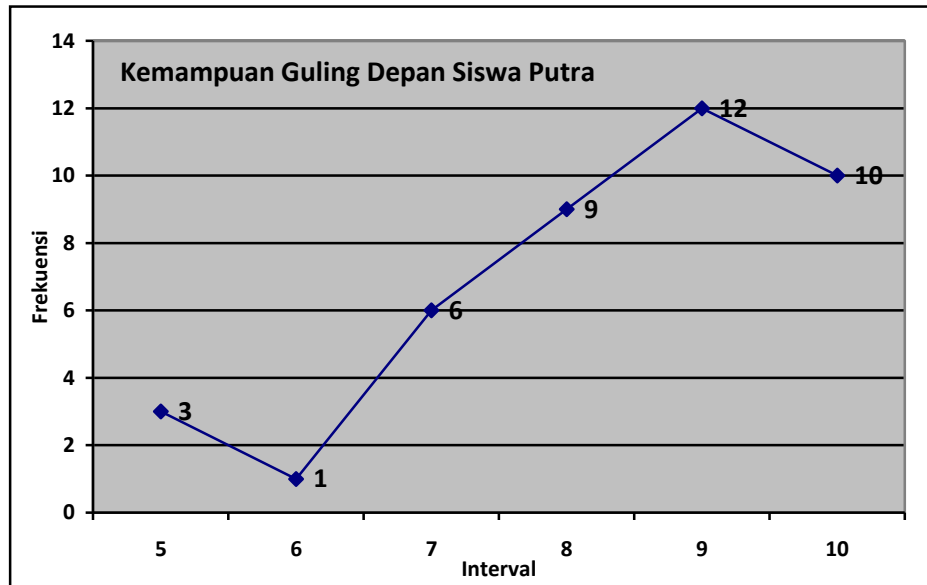
Distribusi frekuensi hasil penelitian kemampuan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan sebanyak 41 siswa, dengan skor tertinggi adalah 10 dan skor terendah adalah 5 dapat disajikan dalam tabel 10 pada halaman 36 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Kasar Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

| Kelas Interval | Frekuensi | | Frekuensi Komulatif |
|----------------|-----------|---------|---------------------|
| | Absolute | % | |
| 10 | 10 | 22,4% | 10 |
| 9 | 12 | 29,3% | 22 |
| 8 | 9 | 22% | 31 |
| 7 | 6 | 14,6% | 37 |
| 6 | 1 | 2,4% | 38 |
| 5 | 3 | 7,3% | 41 |
| Jumlah | 41 | 100,00% | |

Berdasarkan tabel distribusi pada tabel 10 dengan menggunakan program SPSS 19, kemampuan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 41 siswa, memperoleh nilai minimum sebesar 5 dan nilai maksimum sebesar 10. *Mean* diperoleh sebesar 8,37 dan *standar deviasi* sebesar 1,445. *Modus* diperoleh sebesar 9 dan *median* sebesar 9,00.

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik kurva pada halaman 37 sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 10 yang dikonfersikan dengan tabel skor kategori dari Anas Sudijono (2006: 175), dapat disajikan dalam tabel 11 pada halaman 37 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

| Kelas interval | Kategori | Frekuensi | Frekuensi relatif |
|-----------------------|---------------|-----------|-------------------|
| $X \geq 10,55$ | Sangat Baik | 0 | 0,00% |
| $9,10 \leq X < 10,54$ | Baik | 10 | 24,4% |
| $7,65 \leq X < 9,09$ | Sedang | 21 | 51,2% |
| $6,20 \leq X < 7,64$ | Kurang | 6 | 14,6% |
| $X \leq 6,19$ | Sangat Kurang | 4 | 9,8% |
| Jumlah | | 41 | 100% |

Dari tabel 11 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kemampuan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 41 siswa terdapat 4 siswa (9,8%) dalam

kategori sangat kurang, 6 siswa (14,6%) dalam kategori kurang, 21 siswa (51,2%) dalam kategori sedang, dan 10 siswa (24,4%) dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu memiliki nilai 51,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo yang terdiri dari 41 siswa adalah sedang.

Dari keterangan di atas tingkat kemampuan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan dapat disajikan dalam bentuk histogram pada halaman 38 sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

c. Deskripsi Data Penelitian Guling Depan Siswa Putri Kelas VII

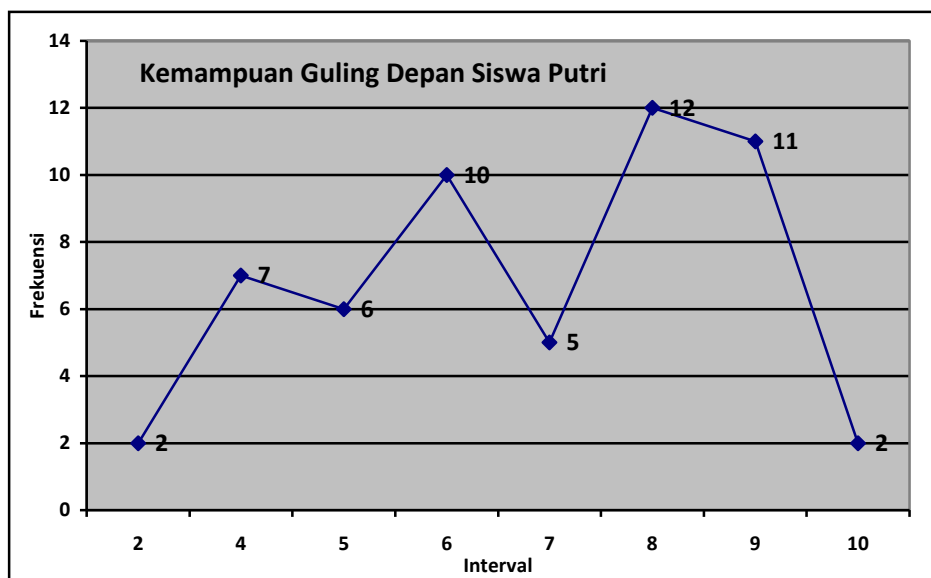
Distribusi frekuensi hasil penelitian kemampuan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan sebanyak 55 siswa, dengan skor tertinggi adalah 10 dan skor terendah adalah 2 dapat di sajikan dalam tabel 12 pada halaman 39 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kasar Kemampuan Guling Depan Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

| Kelas Interval | Frekuensi | | Frekuensi Komulatif |
|----------------|-----------|---------|---------------------|
| | Absolute | % | |
| 10 | 2 | 3,6% | 2 |
| 9 | 11 | 20,0% | 13 |
| 8 | 12 | 21,8% | 25 |
| 7 | 5 | 8,1% | 30 |
| 6 | 10 | 18,2% | 40 |
| 5 | 6 | 10,9% | 46 |
| 4 | 7 | 12,7% | 53 |
| 2 | 2 | 3,6% | 55 |
| Jumlah | 55 | 100,00% | |

Berdasarkan tabel distribusi pada tabel 12 dengan menggunakan program SPSS, kemampuan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 55 siswa, memperoleh nilai minimum 2 dan nilai maksimum 10. *Mean* diperoleh sebesar 6,76 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 2,009. *Modus* diperoleh sebesar 8 dan *median* sebesar 7,00.

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram kurva pada halaman 40 sebagai berikut:



Gambar 7. Grafik Kemampuan Guling Depan Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 12 yang dikonfersikan dengan tabel skor kategori Anas Sudijono (2006: 175), dapat disajikan dalam tabel 13 pada halaman 40 sebagai berikut:

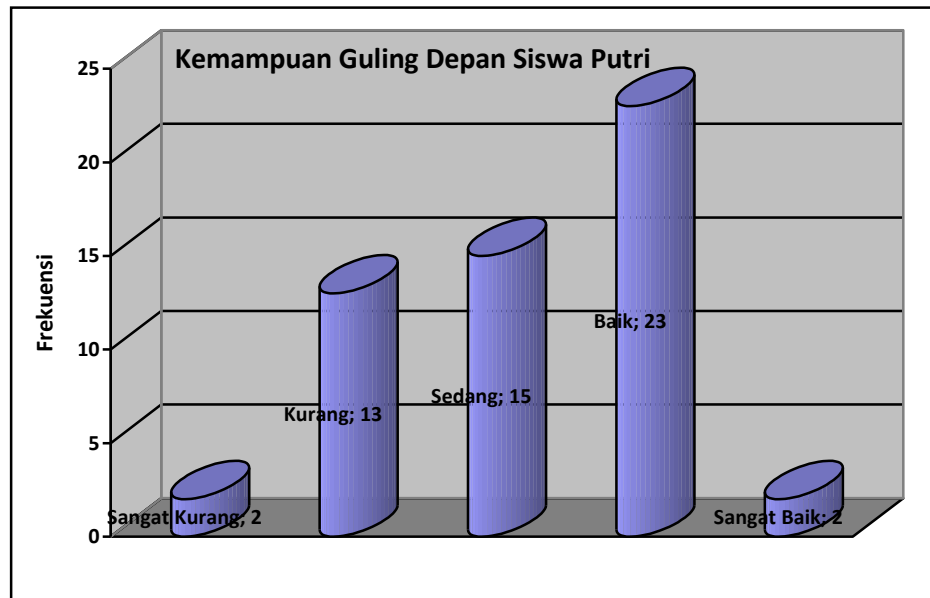
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

| Kelas interval | Kategori | Frekuensi | Frekuensi relatif |
|----------------------|---------------|-----------|-------------------|
| $X \geq 9,78$ | Sangat Baik | 2 | 3,6% |
| $7,77 \leq X < 9,77$ | Baik | 23 | 41,8% |
| $5,76 \leq X < 7,76$ | Sedang | 15 | 27,3% |
| $3,75 \leq X < 5,75$ | Kurang | 13 | 23,6% |
| $X \leq 3,75$ | Sangat Kurang | 2 | 3,6% |
| Jumlah | | 55 | 100% |

Dari tabel 13 di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kemampuan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 55 siswa, terdapat 2 siswa (3,6%) dalam kategori sangat baik, 23 siswa (41,8%) dalam kategori baik, 15 siswa

(27,3%) dalam kategori sedang, 13 siswa (23,7%) dalam kategori kurang, 2 siswa (3,6%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik yaitu sebesar 41,8% dari 55 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 55 siswa adalah baik.

Dari keterangan di atas tingkat kemampuan siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan dapat disajikan dalam bentuk histogram pada halaman 41 sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Kemampuan Guling Depan Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan. analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan hasilnya baik. Ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo menguasai materi senam lantai guling depan.

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa, 35 siswa (36,5%) dalam kategori baik, 33 siswa (33,3%) dalam kategori sedang, 20 siswa (20,8%) dalam kategori kurang, dan 9 siswa (9,4%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik yaitu sebesar 36,5%. Dilihat pada tabel 8 dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan adalah baik.

Dari hasil penelitian yang didapat, peneliti menemukan bahwa hasil kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan berkategori baik. Hal ini membuktikan bahwa siswa kelas VII yang merupakan peserta didik baru yang terdiri dari berbagai Sekolah Dasar (SD) mampu melakukan gerakan guling depan dengan baik, padahal materi senam lantai guling depan belum pernah diberikan pada kelas VII semester sekarang. Hal ini tentunya juga

dipengaruhi oleh faktor-faktor yang meliputi; 1) sarana dan prasarana yang digunakan memiliki kualitas yang baik karena matras yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai guling depan sudah sesuai standar dan nyaman digunakan sehingga siswa tidak merasa sakit saat melakukan guling depan, 2) dengan dilakukannya tes dan pengukuran guling depan siswa kelas VII, maka dihasilkan skor nilai tiap individu siswa untuk dijadikan pemetaan nilai awal oleh guru untuk proses pembelajaran guling depan berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan berkategori baik, secara rinci yaitu: 0 siswa (0%) dalam kategori sangat baik, 35 siswa (36,5%) dalam kategori baik, 32 siswa (33,3%) dalam kategori sedang, 20 siswa (20,8%) dalam kategori kurang, dan 9 siswa (9,4%) dalam kategori sangat kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi yaitu, hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi siswa yang masih dalam kategori sangat kurang dan kurang harus lebih berlatih lebih keras agar bisa berhasil dalam melakukan guling depan sedangkan siswa yang berkategori sedang dan baik bisa mulai berlatih keterampilan senam lantai yang lain dan jangan lupa untuk ikut membantu temannya yang belum bisa melakukan guling depan. Bagi guru pendidikan jasmani dapat bermanfaat sebagai bahan kajian untuk lebih memberikan pembelajaran yang menyenangkan kepada siswa, melalui metode-metode mengajar yang efektif dan kreatif, supaya siswa yang termasuk dalam kategori yang sangat kurang dan kurang bisa melakukan guling depan sama seperti siswa yang termasuk dalam kategori sedang dan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Uji coba instrumen dalam penelitian ini tidak dilakukan dengan benar, karena uji coba dilakukan di sekolah lain dengan karakteristik yang berbeda.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo diharapkan agar para siswa lebih serius memperhatikan dalam belajar gerak senam lantai khususnya guling depan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung, supaya kemampuan guling depan menjadi baik dan terarah.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar mengevaluasi program pembelajaran penjas disekolah guna

meningkatkan kemampuan guling depan yang dilakukan oleh siswa-siswinya.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang kemampuan melakukan guling depan yang dihubungkan dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohman Sidiq. (2014). *Tingkat Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas IV SD Grogolbeningsari Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen Tahun 2013/2014*. Skripsi FIK UNY
- Afri Bernanda Cinta Dea. (2013). *Tingkat Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SDN 3 Pengasih*. Skripsi FIK UNY
- Agus Mahendra. (1999/2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Depdikbud. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (2006). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan SLTPSMU Negeri
- Husdarta & Yudha M Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Iffathee. (2010). *Makalah Senam*, diunduh 18 Juni 2015 dari <http://iffatheefansclub.blogspot.com/2010/01/makalah-senam.html>.
- K. Mahmudi Sholeh. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Depdikbud
- Margiani. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Milman Yusdi. (2010). *Penilaian Prestasi Kerja*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga
- M. Sinaga Anggiat dan Sri Hadiati, (2001). *Pemberdayaan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Oemar Hamalik. (2011). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Robbin. (2007). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY
- Sri Wahyuni & Sutarmin. (2012). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira
- Strand, Bradford N & Wilson R. (1993). *Assessing Sport Skill*. United States of America: Human Kinetic Publishers
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Sunarsih, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: Erlangga
- Syamsul Hadi Tamara. (2014). *Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pundong Bantul*. Skripsi FIK UNY
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset
- Yanto Kusyanto. (1996). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Ganeca Exact

LAMPIRAN 1. SURAT IJIN UJI COBA PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 137/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

27 Februari 2015

Yth : Kepala Sekolah SMP N 31 Purworejo

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dody Herdiyanto
NIM : 11601241065
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d
Tempat/obyek : SMP Negeri 31 Purworejo
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri I Purworejo Dalam Melakukan Guling Depan

Demikian surat ijin ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rums Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP N I Purworejo
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 2. SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 137/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

27 Februari 2015

Yth : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dody Herdiyanto
NIM : 11601241065
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d
Tempat/obyek : SMP Negeri I Purworejo
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Siswa Kelas VII SMP Negeri I Purworejo
Dalam Melakukan Guling Depan

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP N I Purworejo
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 2. LANJUTAN 1



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http ://bpmd.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/568/04.5/2015

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah sebagaimana telah diubah dengan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 27 Tahun 2014.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/699/Kesbang/2015 tanggal 05 Maret 2015 perihal : Rekomendasi Perijinan.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : DODY HERDIYANTO.
2. Alamat : Desa Doplang, Rt. 004/Rw 002, Kel. Doplang, Kec. Purworejo, Kab. Purworejo, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa.

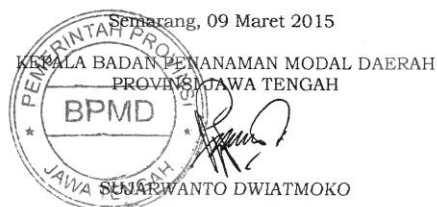
Untuk : Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : TINGKAT KEMAMPUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 PURWOREJO DALAM MELAKUKAN GULING DEPAN.
- b. Tempat / Lokasi : SMP Negeri 1 Purworejo, Provinsi Jawa Tengah.
- c. Bidang Penelitian : Pendidikan.
- d. Waktu Penelitian : 09 Maret s.d. 30 April 2015.
- e. Penanggung Jawab : Drs. Heri Purwanto, M.Pd
- f. Status Penelitian : Baru.
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta.

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat /Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.



LAMPIRAN 2. LANJUTAN 2



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Purworejo Kode Pos 54111
Telp. (0275) 325202 Fax. (0275) 325202 Email : kpmpt@purworejokab.go.id

IZIN RISET / SURVEY / PKL

NOMOR : 072/123/2015

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11).
- II. Menunjuk : Surat izin penelitian dari BPMD Pemerintah Provinsi Jawa Tengah No.070/568/04.5/2015 tanggal 9 Maret 2015
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

| | |
|---------------------------------|---|
| ❖ Nama | : Dody Herdiyanto |
| ❖ Pekerjaan | : Mahasiswa |
| ❖ NIM/NIP/KTP/ dll. | : 11601241054 |
| ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi | : Universitas Negeri 4 Yogyakarta |
| ❖ Jurusan | : Pendidikan Olah Raga |
| ❖ Program Studi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| ❖ Alamat | : Doplang Rt.04/02 Kec.Purworejo Kab.Purworejo |
| ❖ No. Telp. | : 085868789558 |
| ❖ Penanggung Jawab | : Drs. Heri Purwanto, M.Pd |
| ❖ Maksud / Tujuan | : Penelitian |
| ❖ Judul | : Tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri I Purworejo dalam melakukan guling depan |
| ❖ Lokasi | : SMP N1 Purworejo |
| ❖ Lama Penelitian | : 1,5 bulan |
| ❖ Jumlah Peserta | : |

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
 - Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Purworejo
 - Kepala Pemerintahan setempat (Camat, Kades / Lurah)
- Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPMPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 16 Maret 2015 sampai dengan tanggal 30 April 2015.

Tembusan , dikirim kepada Yth :

- Ka. Bappeda Kab. Purworejo;
- Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Purworejo;
- Ka. Dindikbudpora Kab.Purworejo;
- Ka. SMP N1 Purworejo;
- Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY

Dikeluarkan : Purworejo

Pada Tanggal : 16 Maret 2015

a.n. BUPATI PURWOREJO

KEPALA KANTOR
PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU
KABUPATEN PURWOREJO

TIATUR PRIBO UTOMO, S.Sos

LAMPIRAN 3. DAFTAR NAMA SISWA KELAS VII SMP N 1 PURWOREJO



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PURWOREJO
Jl.Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0275) 321405 Purworejo KP 54114

DAFTAR NAMA SISWA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Kelas : VII A
Wali Kelas : Drs. Sutejo Sarwono

| No. | No Induk | NAMA | L = 14 P = 18 | KETERANGAN |
|-----------------|----------|-------------------------------------|------------------|------------|
| 1 | 12534 | Adinda Putri Puji Rahayu | P | |
| 2 | 12535 | Ahmad"Adli Ash Shiddiqie | L | |
| 3 | 12536 | Annisa Fitriana | P | |
| 4 | 12537 | Bagas Purwo Aji | L | |
| 5 | 12538 | Bimo Adi Nugroho | L | |
| 6 | 12539 | Dhita Nur Hanifah | P | |
| 7 | 12540 | Diah Anggraeni | P | |
| 8 | 12541 | Doni Hidayat | L | |
| 9 | 12542 | Dwi Nur Azizah | P | |
| 10 | 12543 | Dyvasari Setiasih | P | |
| 11 | 12544 | Eva Rosalinda | P | |
| 12 | 12545 | Fadhilah Nurcahyani | P | |
| 13 | 12546 | Febriani Vironica Tambunan | P | |
| 14 | 12547 | Firstyananda Vieridicko Auditya | L | |
| 15 | 12548 | Fitri Handayani | P | |
| 16 | 12549 | Galuh Tri Utami | P | |
| 17 | 12550 | Henry Alfian Rahma | L | |
| 18 | 12551 | Istichomah | P | |
| 19 | 12552 | Joy Bezaleel Saweho | L | |
| 20 | 12553 | Lambang Triwibowo | L | |
| 21 | 12554 | Mita Rahmalia | P | |
| 22 | 12555 | Mochammad Irfan Cholik Solichin | L | |
| 23 | 12556 | Moh Labib Mudhoffar | L | |
| 24 | 12557 | Muhammad Ganda Satria | L | |
| 25 | 12558 | Neti Prasetyaningsih | P | |
| 26 | 12559 | Ratnasiwi Triari Ambarwati | P | |
| 27 | 12560 | Restu Rahayu Prihantini | P | |
| 28 | 12561 | Rizki Ridha Husain | L | |
| 29 | 12562 | Salma Hanum Nadiah | P | |
| 30 | 12563 | Seno Pamungkas Kristianto | L | |
| 31 | 12564 | Vilentine Tessalonica Adisti Wibowo | P | |
| 32 | 12565 | Wahyu Heriambang | L | |
| Jumlah Nilai | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sartono, M.M.
NIP. 19610523 198303 1 004

NIP.

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 1



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PURWOREJO
Jl.Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0275) 321405 Purworejo KP 54114

DAFTAR NAMA SISWA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Kelas : VII B
Wali Kelas : Bambang Susilo, S.Pd

| No. | No Induk | NAMA | L= 14 P = 18 | KETERANGAN |
|-----------------|----------|-----------------------------|-----------------|------------|
| 1 | 12566 | Abi Auladi Pangestu | L | |
| 2 | 12567 | Agung Adi Nugroho | L | |
| 3 | 12568 | Ahmad Choirul Muna | L | |
| 4 | 12569 | Aisyah Rahma | P | |
| 5 | 12570 | Alika Rasheeda | P | |
| 6 | 12571 | Alivia Bunga Shal Shabya | P | |
| 7 | 12572 | Alpiani Lestari | P | |
| 8 | 12573 | Ananda Bagus Nusantara | L | |
| 9 | 12574 | Anggar Winsi Pramesti | P | |
| 10 | 12575 | Aulia Salmaa" Inayah | P | |
| 11 | 12576 | Carica Deffa Yullinda | P | |
| 12 | 12577 | Danesh Rahma Budhiarta | L | |
| 13 | 12578 | Desti Refa Octavia | P | |
| 14 | 12579 | Dewi Wulan Sari | P | |
| 15 | 12580 | Dhoni Tegar Kurniawan | L | |
| 16 | 12581 | Fikan Wahyu Gayuh | L | |
| 17 | 12582 | Fitria Anggraeni | P | |
| 18 | 12583 | Ivana Varah Ramadhani | P | |
| 19 | 12584 | Jessica Kinantika | P | |
| 20 | 12585 | Kurniawan Dwi Wibowo | L | |
| 21 | 12586 | Moch Panggah Ginanjar Rizky | L | |
| 22 | 12587 | Muhammad Dito Maulana | L | |
| 23 | 12588 | Muhammad Ilham Aldito | L | |
| 24 | 12589 | Rahmanisa Alzuhra | P | |
| 25 | 12590 | Restu Aji Eka Putra | L | |
| 26 | 12591 | Ridho Alamsyah | L | |
| 27 | 12592 | Riska Wulandari | P | |
| 28 | 12593 | Rizky Aditya Juniarta | L | |
| 29 | 12594 | Silvira Gunawan | P | |
| 30 | 12595 | Sugma Arvi Yanti | P | |
| 31 | 12596 | Tsabita Yamna Putri Rahman | P | |
| 32 | 12597 | Wafiq Azizah | P | |
| Jumlah Nilai | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sartono, M.M.
NIP 19610523 198303 1 004

NIP.

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 2



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PURWOREJO
Jl.Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0275) 321405 Purworejo KP 54114

DAFTAR NAMA SISWA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Kelas : VII C
Wali Kelas : Dwindaryati, S.Pd.

| No. | No Induk | NAMA | L= 14 P = 18 | KETERANGAN |
|-----------------|----------|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| 1 | 12598 | Achmad Alwi Zaini | L | |
| 2 | 12599 | Aulia Putri Winata | P | |
| 3 | 12600 | Azzahra Deva Infiniti | P | |
| 4 | 12601 | Brenda Aurora Taradwipa | P | |
| 5 | 12602 | Candra Diva Pratama | L | Prinsip 25 Januari 2015. |
| 6 | 12603 | Carissa Mutiara Rahmasari | P | |
| 7 | 12604 | Destira Nila Paramasiwi | P | |
| 8 | 12605 | Diky Anam Sofya | L | |
| 9 | 12606 | Dimas Jisnu Prasajo | L | |
| 10 | 12607 | Dwi Almira Trisanagari | P | |
| 11 | 12608 | Dyah Setia Oktaviani | P | |
| 12 | 12609 | Etik Williaty | P | |
| 13 | 12610 | Etika Pertiwi | P | |
| 14 | 12611 | Fikri Prayoga | L | |
| 15 | 12612 | Fitri Nur Wahyuningtyas | P | |
| 16 | 12613 | Hana Yuni Suntari | P | |
| 17 | 12614 | Hendy Prasetyo Wibowo | L | |
| 18 | 12615 | Isna Maulidfa | P | |
| 19 | 12616 | Luqman Kurniawan | L | |
| 20 | 12617 | Muhammad Septiadi | L | |
| 21 | 12618 | Nabila Julisag Alief | P | |
| 22 | 12619 | Nathan Akbar Siswanto | L | |
| 23 | 12620 | Nugraha Adi Pangestu Hidayat | L | |
| 24 | 12621 | Nur Hidayah | P | |
| 25 | 12622 | Rezky Surya Yudaputra | L | |
| 26 | 12623 | Rita Febi Restiyana | P | |
| 27 | 12624 | Rivaldo Arya Duta | L | |
| 28 | 12625 | Sasmita Hidayati Sunandar | P | |
| 29 | 12626 | Satrio Lintang Panjer Wengi Saputro | L | |
| 30 | 12627 | Savira Rizqy Permata Putri | P | |
| 31 | 12628 | Syania Fadhillah | P | |
| 32 | 12629 | Valentino Yusuf Supriyatna | L | |
| Jumlah Nilai | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sartono, M.M.
NIP. 19610523 198303 1 004

NIP.

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 3



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PURWOREJO
Jl.Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0275) 321405 Purworejo KP 54114

DAFTAR NAMA SISWA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Kelas : VII D
Wali Kelas : Mulat Tariningsih, S.Pd

| No. | No Induk | NAMA | L= 14 P = 18 | KETERANGAN |
|-----------------|----------|----------------------------|-----------------|------------|
| 1 | 12630 | Aisyah Washfa Zahidah | P | |
| 2 | 12631 | Aning Andita | P | |
| 3 | 12632 | Ardian Dwi Cahyanto | L | |
| 4 | 12633 | Azzahra Putri Dewanto | P | |
| 5 | 12634 | Bahar Gendhiawan | L | |
| 6 | 12635 | Binti Nur Afidah | P | |
| 7 | 12636 | Choirunisah | P | |
| 8 | 12637 | Eka Tri Nurul Hamidah | P | |
| 9 | 12638 | Erma Kusumaningrum | P | |
| 10 | 12639 | Fitria Puspitasari | P | |
| 11 | 12640 | Fran Dienata | L | |
| 12 | 12641 | Ibnu Rizky Ramadhan | L | |
| 13 | 12642 | Isqa Aprisusanto | L | |
| 14 | 12643 | Keyna Audria Jasmine | P | |
| 15 | 12644 | Lysandra Pradita | P | |
| 16 | 12645 | Muhammad Milzam Ramdhani | L | |
| 17 | 12646 | Muhammad Syamsul Ma"arif | L | |
| 18 | 12647 | Nabiel Shiddiq | L | |
| 19 | 12648 | Nisaul Fitria Isaeni | P | |
| 20 | 12649 | Prasetya Budi Utama | L | |
| 21 | 12650 | Rafi Maulana Setiawan | L | |
| 22 | 12651 | Rangga Pramadika | L | |
| 23 | 12652 | Regita Cahyaningrum | P | |
| 24 | 12653 | Ridwan Lazuardi | L | |
| 25 | 12654 | Ryan Hanafi | L | |
| 26 | 12655 | Sadam Maulana | L | |
| 27 | 12656 | Salsa Bernadetha | P | |
| 28 | 12657 | Salwa Salsabilla | P | |
| 29 | 12658 | Tri Indah Sulistiyawati | P | |
| 30 | 12659 | Viona Salsabilla | P | |
| 31 | 12660 | Zahwa Majda Azzahra | P | |
| 32 | 12661 | Zulfa Nur"aini Pratikasari | P | |
| Jumlah Nilai | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sartono, M.M.
NIP. 19610523 198303 1 004

NIP.

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 4



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PURWOREJO
Jl. Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0275) 321405 Purworejo KP 54114

DAFTAR NAMA SISWA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Kelas : VII E
Wali Kelas : Adiningsih Wimbaryanti, S.Pd

| No. | No Induk | NAMA | L= 13 P = 19 | KETERANGAN |
|-----------------|----------|---------------------------------------|-----------------|------------|
| 1 | 12662 | Abdul Mu'in | L | |
| 2 | 12663 | Adityo Nugroho | L | |
| 3 | 12664 | Ahmad Riyan Hidayat | L | |
| 4 | 12665 | Anwar Subiyanto | L | |
| 5 | 12666 | Asyifah Nur'aini | P | |
| 6 | 12667 | Bagas Defriatmoko | L | |
| 7 | 12668 | Daffania Elga Melinda | P | |
| 8 | 12669 | Diah Puspita Anggraeni | P | |
| 9 | 12670 | Eldira Tika Ardama Putri | P | |
| 10 | 12671 | Ersa Wardani | P | |
| 11 | 12672 | Famella Yasfa Azzahra | P | |
| 12 | 12673 | Kuncoro Aji Wibowo | L | |
| 13 | 12674 | Muhammad Naufal Luqman Fadil | L | |
| 14 | 12675 | Naila Zahra Diva Wijayanti | P | |
| 15 | 12676 | Nur Aini | P | |
| 16 | 12677 | Nur Arba" Aji Vaja Nanda Satria | L | |
| 17 | 12678 | Pandhega Praba Sulistya | L | |
| 18 | 12679 | Putri Eko Susilowati | P | |
| 19 | 12680 | Rachmalya Dharmastuti Hera Phinandyta | P | |
| 20 | 12681 | Rahmawati Salsabila | P | |
| 21 | 12682 | Rayhan Bentrigo Mahendra | L | |
| 22 | 12683 | Retno Kumalasari | P | |
| 23 | 12684 | Ridho Hafiz Ihza Ramadhan | L | |
| 24 | 12685 | Rifqi Hanif Fakhruddin | L | |
| 25 | 12686 | Saiful Ihsan | L | |
| 26 | 12687 | Sekar Alifia Rahmawati | P | |
| 27 | 12688 | Shafira Salma Sa'adah | P | |
| 28 | 12689 | Tannisa Ardellia Fortuna | P | |
| 29 | 12690 | Tri Putri Berliana | P | |
| 30 | 12691 | Wulan Kurnia Nurrahma | P | |
| 31 | 12692 | Yozi Kartikasari | P | |
| 32 | 12693 | Yunita Dwi Hapsari | P | |
| Jumlah Nilai | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sartono, M.M.
NIP. 19610523 198303 1 004

NIP

LAMPIRAN 3. LANJUTAN 5



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PURWOREJO
Jl.Jend. Sudirman No. 8 Telp. (0275) 321405 Purworejo KP 54114

DAFTAR NAMA SISWA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Kelas : VII F
Wali Kelas Wasis Suhartono, S.Pd.M.MPd

| No. | No Induk | NAMA | L=12 P=20 | KETERANGAN |
|-----------------|----------|-------------------------------------|--------------|------------|
| 1 | 12694 | <i>Adel Liana Putri</i> | P | |
| 2 | 12695 | Adela Cynthia Naja | P | |
| 3 | 12696 | Adiwangsa Amurti Tirani | P | |
| 4 | 12697 | <i>Albertus Erick Trinovanto</i> | L | |
| 5 | 12698 | Ali Masduki Ikhsan | L | |
| 6 | 12699 | Aqilla Zahra Prayojana Putri | P | |
| 7 | 12700 | Aulia Maurice Aidaina | P | |
| 8 | 12701 | Desta Aulia Nurul Isya | P | |
| 9 | 12702 | Dewi Salwa | P | |
| 10 | 12703 | Doni Danan Dito | L | |
| 11 | 12704 | Elychia Tri Widyaningrum | P | |
| 12 | 12705 | Evita Susanti | P | |
| 13 | 12706 | Fahreza Zuldiany Yumansyah | L | |
| 14 | 12707 | Fendi Ridho Febrianto | L | |
| 15 | 12708 | Hesti Widiningtyas | P | |
| 16 | 12709 | Istiqomah | P | |
| 17 | 12710 | Maflikhatul Khoiriyah | P | |
| 18 | 12711 | Naufal Dwi Hidayat | L | |
| 19 | 12712 | Nurul Safitri Kusumaningrum | P | |
| 20 | 12713 | <i>Peter Petra Pradipta</i> | L | |
| 21 | 12714 | Restu Istya Ambari Putra | L | |
| 22 | 12715 | <i>Ricky Rivana</i> | L | |
| 23 | 12716 | Saiful Anwar | L | |
| 24 | 12717 | Sarah Azzahra | P | |
| 25 | 12718 | Sefica Putri Adelia | P | |
| 26 | 12719 | Septa Dwi Hastuti | P | |
| 27 | 12720 | Shalsabila Viant Kimberly | P | |
| 28 | 12721 | Sinthia Dwi Munawarah | P | |
| 29 | 12722 | <i>Theresia Avika Mutiara Ratri</i> | P | |
| 30 | 12723 | Tri Wahyuno | L | |
| 31 | 12724 | Via Sita Rahayu | P | |
| 32 | 12725 | Zaid Mahmudi | L | |
| Jumlah Nilai | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sartono, M.M.
NIP. 19610523 198303 1 004

NIP

**LAMPIRAN 4. DATA PENELITIAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1
PURWOREJO**

Kelas 7A L: 7 P: 9

| Faktor | Indikator | Subyek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--------------------|---|--------|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3. Pandangan mata ke matras | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Gerakan Mengguling | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 8. Gerakan guling depan lurus | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Sikap Akhir | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Total Skor | | | 9 | 7 | 9 | 10 | 8 | 6 | 8 | 5 | 4 | 4 | 2 | 10 | 6 | 9 | 10 | 5 | |

LAMPIRAN 4. LANJUTAN 1

Kelas 7E
 tanggal : 16 siswa
 Selasa, 24 Maret 2015
 L : 7 P : 9

| Faktor | Indikator | Subyek | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
|--------------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 3. Pandangan mata ke matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Gerakan Mengguling | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 8. Gerakan guling depan lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Sikap Akhir | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Total Skor | | | 8 | 8 | 10 | 7 | 6 | 9 | 5 | 8 | 9 | 4 | 10 | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 |

[Handwritten signature]

LAMPIRAN 4. LANJUTAN 2

Kebur 7C L: 7 P: 9

| Faktor | Indikator | Subyek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--------------------|---|--------|----|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga dengan telapak tangan menghadap ke depan | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3. Pandangan mata ke matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Gerakan Mengguling | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Sikap Akhir | 8. Gerakan guling depan lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Sikap Akhir | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Total Skor | | | 10 | 7 | 6 | 8 | 9 | 5 | 9 | 10 | 2 | 4 | 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 8 | |

[Handwritten signature]

LAMPIRAN 4. LANJUTAN 3

SMP 171 Purwarejo
 Kelas 7D
 sampel 10 siswa
 L: 7 P: 9
 tanggal 11/10/2023

| Faktor | Indikator | Subyek | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
|-------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3. Pandangan mata ke matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Gerakan | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | |
| | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | | - | ✓ | ✓ | - | - | - | ✓ | - | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | - | - | |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | |
| Sikap Akhir | 8. Gerakan guling depan lurus | | - | - | ✓ | ✓ | - | - | - | - | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | - | - | |
| | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | | - | ✓ | ✓ | - | - | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | |
| | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | |
| Total Skor | | | 6 | 9 | 10 | 8 | 7 | 6 | 8 | 4 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 | 5 | 7 | |

LAMPIRAN 4. LANJUTAN 4

Kelas 7 E L: 7 P: 9

| Faktor | Indikator | Subyek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--------------------|---|--------|----|---|---|----|---|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3. Pandangan mata ke matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Gerakan Mengguling | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 8. Gerakan guling depan lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Sikap Akhir | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Total Skor | | | 10 | 6 | 9 | 10 | 5 | 10 | 8 | 7 | 6 | 8 | 4 | 9 | 8 | 5 | 7 | 9 | |

4

LAMPIRAN 4. LANJUTAN 5

Kelas 7F L: 6 P: 10

| Faktor | Indikator | Subyek | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
|--------------------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Sikap Awal | 1. Berdiri tegak, kaki rapat | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 2. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas disamping telinga, dengan telapak tangan menghadap ke depan | | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 3. Pandangan mata ke matras | | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 4. Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Gerakan Mengguling | 5. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping | | - | - | ✓ | - | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | |
| | 6. Letakkan pundak/ tengkuk pada matras | | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | - | ✓ | - | - | ✓ | |
| | 7. Gulingkan badan dari punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 8. Gerakan guling depan lurus | | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | - | ✓ | - | - | ✓ | - | - | ✓ | |
| Sikap Akhir | 9. Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat | | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 10. Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas | | ✓ | ✓ | - | - | - | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | - | - | |
| | Total Skor | | 6 | 8 | 5 | 8 | 9 | 4 | 7 | 6 | 5 | 10 | 8 | 8 | 9 | 7 | 6 | 9 | |

4

LAMPIRAN 5. HASIL UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

Reliability

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 29 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 29 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,891 | 10 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Keterangan |
|--------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------|
| item01 | 6,07 | 9,209 | ,378 | Valid |
| item02 | 6,10 | 8,953 | ,451 | Valid |
| item03 | 6,14 | 8,980 | ,400 | Valid |
| item04 | 6,10 | 8,953 | ,451 | Valid |
| item05 | 6,17 | 8,719 | ,478 | Valid |
| item06 | 6,41 | 7,466 | ,869 | Valid |
| item07 | 6,24 | 7,904 | ,760 | Valid |
| item08 | 6,48 | 7,830 | ,724 | Valid |
| item09 | 6,31 | 7,507 | ,882 | Valid |
| item10 | 6,34 | 7,591 | ,831 | Valid |

LAMPIRAN 5. HASIL UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

Reliability

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 29 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 29 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,891 | 10 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Keterangan |
|--------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------|
| item01 | 6,07 | 9,209 | ,378 | Valid |
| item02 | 6,10 | 8,953 | ,451 | Valid |
| item03 | 6,14 | 8,980 | ,400 | Valid |
| item04 | 6,10 | 8,953 | ,451 | Valid |
| item05 | 6,17 | 8,719 | ,478 | Valid |
| item06 | 6,41 | 7,466 | ,869 | Valid |
| item07 | 6,24 | 7,904 | ,760 | Valid |
| item08 | 6,48 | 7,830 | ,724 | Valid |
| item09 | 6,31 | 7,507 | ,882 | Valid |
| item10 | 6,34 | 7,591 | ,831 | Valid |

LAMPIRAN 7. HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

Kemampuan_Guling_Depan

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 96 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 7,45 |
| Median | | 8,00 |
| Mode | | 9 |
| Std. Deviation | | 1,951 |
| Minimum | | 2 |
| Maximum | | 10 |

Statistics

Kemampuan_Laki-laki

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 41 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 8,37 |
| Median | | 9,00 |
| Mode | | 9 |
| Std. Deviation | | 1,445 |
| Minimum | | 5 |
| Maximum | | 10 |

Statistics

Kemampuan_Perempuan

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 55 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 6,76 |
| Median | | 7,00 |
| Mode | | 8 |
| Std. Deviation | | 2,009 |
| Minimum | | 2 |
| Maximum | | 10 |

LAMPIRAN 8. HASIL UJI KATEGORISASI

Frequencies

Kemampuan_Gulinng_Depan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Baik | 35 | 36,5 | 36,5 | 36,5 |
| | Sedang | 32 | 33,3 | 33,3 | 69,8 |
| | Kurang | 20 | 20,8 | 20,8 | 90,6 |
| | Sangat Kurang | 9 | 9,4 | 9,4 | 100,0 |
| | Total | 96 | 100,0 | 100,0 | |

Kemampuan_Laki-laki

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Baik | 10 | 24,4 | 24,4 | 24,4 |
| | Sedang | 21 | 51,2 | 51,2 | 75,6 |
| | Kurang | 6 | 14,6 | 14,6 | 90,2 |
| | Sangat Kurang | 4 | 9,8 | 9,8 | 100,0 |
| | Total | 41 | 100,0 | 100,0 | |

Kemampuan_Perempuan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Baik | 2 | 3,6 | 3,6 | 3,6 |
| | Baik | 23 | 41,8 | 41,8 | 45,5 |
| | Sedang | 15 | 27,3 | 27,3 | 72,7 |
| | Kurang | 13 | 23,6 | 23,6 | 96,4 |
| | Sangat Kurang | 2 | 3,6 | 3,6 | 100,0 |
| | Total | 55 | 100,0 | 100,0 | |

LAMPIRAN 9. DOKUMENTASI





